

A neveltségi szint és szociális kompetenciák összefüggéseinek kérdései általánosan, valamint kollégiumban végzett felmérések alapján

BOGNÁR M. MAGDOLNA

bakter-szeged@freemail.hu

„A Vasút a gyermekekért” Alapítvány Középiskolai Kollégiuma



Általános érvényű nevelési elvek

„Azt is meg kell vizsgálnunk, hogy mi is hát a nevelés, és hogyan kell nevelni. Napjainkban ugyanis igen vitatottak ezek a feladatok. Mert nem mindenki ért egyet abban, hogy mit kell az ifjúságnak tanulnia az erkölcs és a tökéletes élet szempontjából, de még az sincs tisztázva, vajon inkább az értelem vagy a lélek kifejlesztésére kell-e irányítani a nevelést. A szokásos nevelési rendszer nagyon zavaros, és nem világos, hogy vajon azt kell-e elsajátítani, ami az életre hasznos, vagy pedig ami az eredményt fejleszti, vagy éppen valami különleges dolgot, mert mindezen szempontoknak vannak szószólói.” (Arisztotelész)¹

Amint láthatjuk, a nevelés kérdéskörét tekintve szinte időtlen és mindenkor aktuális dilemmákkal állunk szemben. Véletlenül sem az a célom, hogy megpróbáljam eldönteni, mely álláspontnak van igaza. Csupán annak megvilágítására teszek kísérletet, hogy bizonyos nézetek hogyan szűrődnek át az én felfogásom szerinti gyakorlatba, mindezeknek megfelelően pedig hogyan tudom konkrétan kamatoztatni nevelői munkámban úgy, hogy annak fejlesztő, előrevivő jellegében hinni is tudjak.

A kollégiumi munka elsődleges és legfontosabb szerepének a nevelést tartom. Legfontosabb célként is említhettem volna, de talán közelebb kerülünk az igazsághoz, ha az egész tevékenység folyamatszerű jellegére utalunk, és a célt – ugyan nem figyelmen kívül hagyva, hiszen az útnak és a tervezésnek tudnia kell, hogy merre tart – részeredményeiben, mozaik jellegében tekintjük.

„A pedagógiai gondolkodás legmélyén található alapdilemma a gyerekek nevelhetőségével kapcsolatos. A tudomány is több módon közelítette meg ezt a kérdést a nevelés története során, s még ma is sok nyitott kérdés van. E dimenzióban a gyerekek fejleszthetőségében hívó és nem hívó nézeteket próbáltunk elhelyezni. A pedagógus gondolkodása és cselekvése szempontjából is alapvető szemléletkérdés, hogy miként gondolkodik e problémáról, »hisz-e« a nevelhetőségben. Az egyik fél a »tabula rasa« hipotézis mellett kötelezte el magát, a másik az eleve meghatározottság – főként genetikai, szociokulturális – mellett tör pálcat.” (Lénárd-Szivák 2001)

¹ Forrás: Mérés-értékelés a kistérségben; EURON Tanácsadó és Szolgáltató Kft. Szakmai anyag, Neveltségi szint mérése. 2006.

A magam tapasztalatát követve hajlamos vagyok inkább a kettő szintézisét elfogadni, és bár kétségtelenül hozhatnak a gyerekek akár genetikai, akár szociális körülményeikből eredő súlyos hátrányokat, legtöbbször ott van a lehetőség a változásra. Mindenképpen érdemes nyitottnak lenni ebben a kérdésben, még ha árnyalatnyi eredmény érhető el – akkor is! Sok-sok sikerélmény mondatja ezt velem – a kudarcokat pedig csak azért nem felejttem el, hogy a következő kísérleteket javított változatban tudjam produkálni.

Maga a nevelés megítélése, megfogalmazása is sokféle gondolatot, érzést ébreszthet.

Tanárok egy csoportjának egy befejezetlen mondatot kellett kiegészíteni: hasonlatot fogalmaztak meg. Csak néhányat kiragadva ezek közül, a következő válaszok születtek (Lénárd-Szivák 2001):

- Ápolás, gondozás
- A nevelés az olyan, mint *„egy fának nyírása, gondozása, öntözése.”*
- Panasz megfogalmazása: *„mint Don Quijote küzdelme a szélmalomokkal.”*
- Folyamat: *„mint az örökmozgó, sosincs vége”*
- Kompenzálás, korrigálás: *„mint a vad fára nemes növényt oltani.”*
- Technológia: *„mint egy szabályozott, irányított technológia.”*
- Kényszer alkalmazása: *„mint a foghúzás.”*

A válaszokban megmutatkozott a nevelési problémákkal való mindennapos küzdelem, és az a tény, hogy ez erősebben hat a pedagógusokra, mint a sikerek, amelyek a nevelés hatására csak hosszabb idő múlva jelentkeznek. Megismerésükhöz pedig sok út vezet, mindegyiknek az alapja az állandó, empátikus jelenlét.

David Attenborough egy gyönyörű természetfilmjében figyeltem fel a következő nagyon szép és igaz megállapításra: *„Azt védjük, amiért felelősséget érzünk, és azért érzünk felelősséget, amit megismerünk.”* Ez a nevelésre is helytálló megállapítás: benne foglaltatik az empátia és a gondoskodó jelenlét, hiszen *„szörmentén”* nincs igazi megismerés, mélyre kell ahhoz merülni, hogy tudd, mit kell felszínre hozni és helyére tenni.

„Tesztek, kérdőívek különböző fajtáinak íratása régóta módszere a pedagógiának.

Ezek a módszerek nem egyforma kidolgozottságúak, és elméleti megalapozottságuk sem azonos mélységű. (...) Míg egyesek tudományos kutatás céljaira is alkalmasak, addig mások inkább iránymutatónak tekinthetők. Egy dolog azonban közös bennük: gyorsabbá és megbízhatóbbá teszik a tanulók megismerését, mintha a pedagógus pusztán a megfigyelésére, benyomásaira támaszkodna.

Sem az iskoláskorúak, sem a felnőttek személyiségét nem lehet általában vizsgálni. Azért nem lehet, mert a személyiség nem általában, hanem konkrét, egyedi mivoltában létezik. A pedagógust ugyanis nem a tanuló valamennyi tulajdonsága érdekli, hanem csak azok, amelyeket a nevelési folyamat adott szakaszán fontosnak tart, és hasznosítani is tud.

Ha a megismerendő jelenség tanulmányozásához többféle módszer közül választhatunk, válasszuk az egyszerűbbet! Nem baj, ha nem találjuk eléggé *»tudományosnak«*, csak segítsen annak az elérésében, amit meg akarunk tudni.

Ezek a kérdőíves módszerek azt sugallhatják, hogy a megfigyelések ideje lejárt. Ez nem így van. Nem szabad lebecsülni a megfigyelésnek mint módszernek a jelentőségét. Sok pedagógus igen jó megfigyelő, és amit nyitott szemmel hamar észrevesz, azt felesleges különféle módszerekkel agyontámoogatni.” (Tóth 2004)

„A professzionista gyermekvédőnek a gyermekre irányuló megfigyelése nem »vakrepülés«. Tudnia kell, hogy mit keres, és a megfigyelt tüneteket hogyan összegezze, merre

keresse tovább az okokat. A megfigyelés alapja tehát a szakmai tudásból eredő tudatosság.” (Veczkó 2007)

A fenti, különböző idézetek saját gondolataimat támasztják alá, ezekkel tudok leginkább azonosulni, egyetérteni, s az eddigi pedagógiai gyakorlatomat is kifejezik. Az elmúlt években megpróbálkoztunk diákjaink neveltségi szintjének vizsgálatával. Azt láttam, hogy szinte valamennyi dokumentumunkban firtatjuk, ki mennyire elégedett az intézménnyel, annak részterületeivel, kínálatával, szolgáltatásával, de hosszú évekig semmiféle átfogó vizsgálat nem történt a célból, hogy megtudjuk diákjaink neveltségi színvonala miként alakult. Ami pedig a kollégiumi szférát általában illeti, a konkrét tantárgyakból elkészültek a tanulmányi mérések, azonban a nevelés területén hasznosítható méréseszekkel nem nagyon lehetett találkozni. Természetesen itt sokkal nagyobb a szubjektivitás, ezért nem könnyű, illetve lehetetlen abszolút objektív mérési rendszert lefektetni. Ebből következően nehezebb is támogatottságot szerezni e kérdéskörnek.

A neveltségi szint vizsgálata

A neveltségi szint vizsgálata kapcsán ötletet merítettem a DIFER program 7 kritikus elemi készséget vizsgáló rendszeréből, melyből a 7. a *szocialitás* témaköre. Nézzük, mit jelent a szocialitás fogalomköre! Az ember közösségi életterében lévő attitűdök, apró elemek, melyek azt elfogadhatóvá, összehangoltá teszik. Az ember személyisége, szociális értékrendje (szociális motívum-, készség-, képesség- és ismeretrendszere), valamint szociális aktivitása (szociális magatartása, viselkedése).

A kollégium, diákokthoz különösen alkalmas arra, hogy megvizsgálja a pedagógia, összességében igen nagy hiányokat mutató területét, a periférikusan kezelt szocialitás kérdéskörét. Vizsgálatomhoz támpontot adott számomra a több területre kiterjedő háttérváltozós vizsgálat, a SZITA: szociológiai mutatók (SZ), intézményi kérdőív (I), tanulói kérdőív (T), attitűd (A) –, melynek kidolgozói Rapos Nóra és Lénárd Sándor (2006). Nézőpontjukból kiindulva azt lehet megfigyelni a neveltségi szint vizsgálatával, hogy egy intézmény a maga által választott és a pedagógiai programjában rögzített céljait mennyire és mekkora hatékonysággal tudja elérni. Ennek során az intézmény nevelési értékei, nevelői funkciói hasonlíthatók össze a vizsgálatban feltárt eredményekkel. Pedagógiai programunk 9. pontjának (gondoskodás, szocializáció fejezetben) néhány záró mondatát idézem:

„A nevelőtanárok az elfogadott örök és újonnan kialakult értékekre és társadalmi szerepekre szocializálják a diákokthoz tanulóit. A szocializáció folyamatát a kollégiumi nevelésben a szociális szerepek tanulása, magatartás és életmód minták közvetítése és a környezet minősége befolyásolja. A folyamat megvalósulási formája közösségi nevelés keretén belül történik.”

Vizsgálatunk célja és egyben kérdése nem más, mint hogy lássuk, a gyakorlatban mennyire tudjuk megvalósítani neveléssel kapcsolatos legfontosabb céljainkat, jelenleg hol tartunk ebben a folyamatban, melyek a hiányosságok, és milyen intézkedéseket tervezünk ezek javítására.

„Az elvégzett vizsgálat során a gyermek neveltségi szintjét a kollégiumi szocializáció eredményességével kapcsoljuk össze, tehát azt a gyermeket tekinthetjük neveltebbnek, amelyik szocializáltabb. A módszer lényege, hogy egy felmérést meghatározott évenként ismétlődő vizsgálat követ. Az első megfigyelés célja tehát a helyzetfeltárás, amelyre úgy lehet tekinteni, mint egy információforrásra a tanulók személyiségfejlődéséről, abból a célból, hogy to-

vábbi fejlesztésük tartalma, módszere tudatos és megalapozott legyen. Azt tudja a nevelőtestület megvizsgálni, hogy deklarált céljaikkal mennyire koherens a vizsgálat eredménye.” (Rapos-Lénárd 2006)

Mire jó a neveltségi szint vizsgálata?

A kapott információk mindenféleképpen tudósítanak a nevelői munka hatékonyságáról és eredményességéről vagy eredménytelenségéről. Bár nehezen megfogható, de a hozzáadott érték kimutatása a cél. Mondandóm elméleti részében ezt úgy aposztrofáltam, hogy értéknek tekintem a legkisebb kimutatható fejlődést is, bár a hozzáadott érték fogalma tudományosabb megfogalmazásban ennél bonyolultabb vizsgálatokat igényel, ám még az sem teljesen tisztázott, hogy mi minden tartozik e fogalomkörbe.

Intézmények közti összehasonlításra, viszonyításra is alkalmas lehet a későbbiekben, amennyiben másutt is elvégzik ezt a mérést. Első körben a vizsgálat egy tesztben ölt testet, a későbbiekben nyitott kérdésekre is érdemes lehetőséget adni.

A szocialitás témakörébe tartozó neveltségi vizsgálat jelen esetben a következő kompetenciaterületekre terjed ki (Rapos-Lénárd 2006):

1. szocializáció
2. közösségi aktivitás
3. karitativitás
4. értékek védelme
5. fegyelmezettség
6. művelődéshez való viszony
7. esztétikai tevékenységek
8. egészséges életmód

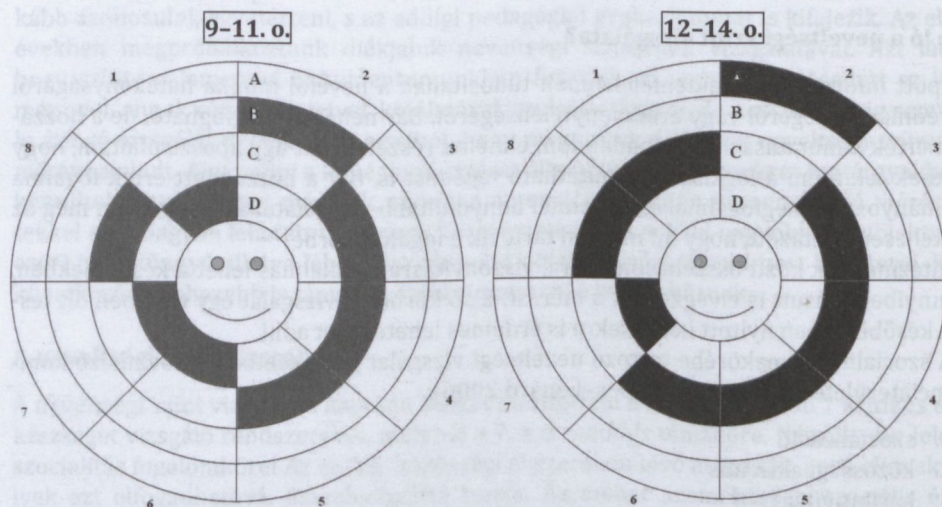
A vizsgálat módszere

A szocialitás területén folytatandó vizsgálatához a célzott területek tesztkérdéseinek kidolgozására volt szükség. A 2007/2008. tanévben ez megtörtént. Igyekeztem a kérdőívet úgy megszerkeszteni, hogy a vizsgált területről átfogó képet kaphassunk. Egy szempont-hoz 5–8 kérdést kapcsoltam. Zárt kérdéseket fogalmaztam meg, melyekre egy négyfokú skálán (A - gyenge, B - közepes, C - jó, D - kiváló) kellett a testre szabott válaszokat kiválasztani. Végül az egészet egy kördiagramon, pontosabban egy céltáblán ábrázoltam.

A vizsgált kör 63 fő, a kollégium diákjainak 40%-át képezi két korcsoportban: 9–11., valamint 12–14. osztályos tanulók csoportja, fiúk, lányok vegyesen.

A neveltségi szintmérés értékelése

Készült: 2007/2008. tanév



(A - gyenge, B - közepes, C - jó, D - kiváló – számok: tesztkérdések alpontjai)

Összegző megállapítások a vizsgálat kapcsán:

A neveltségi szint vizsgálata kapcsán megállapítható, hogy bár nem nevezhető reprezentatívnak, hasznos információkkal szolgált, s ezeket érdemes továbbgondolni. A tesztekkel történő vizsgálatból általánosítható következtetések, amelyek a további legfontosabb feladatokat jelölik ki:

A neveltségi szint vizsgálatainak, megfigyeléseinek azért van értelme, mert ez folyamatellenőrzés, és ily módon lehetőség nyílik az azonnali módosításra, javításra, amely pedig mindig hasznosabb és eredményesebb, mint az utólagos korrigálás. Ezeket az elveket követve az elmúlt pár év történései visszaigazolták az elmélet működőképességét. A mérés legkézenfekvőbb eredménye mindkét korosztály esetében a diákok gyenge közösségi aktivitása, motiválatlansága volt. Nyitott kérdésekkel vizsgáltuk az okokat, és javaslatokat kértünk. Úgy tűnt, a mozgás, a sport az a terület, amellyel el lehet indítani pozitív irányú változást. A korábbi gyakorlathoz képest mozgalmasabb, érdekesebb életet kellett teremtenünk. Megváltozott közösségi tereket (udvaron, sportpálya közelében szabadterei társalgót, folyosón elhelyezett pingpongasztalokat, lányoknak külön fitnesztermet) hoztunk létre, kirándulásokat szerveztünk, uniós pályázat kapcsán sportdömpinget teremtettünk: úszás, nyári vízi tábor, kenuzás; különleges tornák: zumba, pilates, tae-bo stb.

A másik gyenge terület a kulturális programok iránti érdeklődés, művelődés még kis-sé nehezebbnek tűnt, de színtanodás és zeneművészeti iskolás diákjaink segítségével sikerült helybe hozni a különböző művészeti ágakat. A 2012 tavaszán elvégzett újabb felmérés eredményeképpen a közösségi aktivitás már kétegységnyivel magasabb (gyenge helyett jó) minősítési kategóriába került. Általánosságban is elmondható, hogy a gyenge intervallumban nem volt jelölés, a 6. terület (művelődés, kultúra) a közepes és a jó határ-

értékénél mozgott, tehát mindenképpen történt előrelépés e tartományokban is. Természetesen a többi szempontot is vizsgáljuk, de most csak a kiugró jelenségeket elemeztem.

Évekkel ezelőtt kezdtük el grafikonon az egyéni önjellemzést is. A körgrafikonba a tanár is beleírta a saját véleményét tükröző értékelést, aztán megvitatták a diákkal az eltéréseket. Érdekes volt látni, hogy még a 18 éven felüli növendékek is kíváncsiak voltak az eredményekre, esetleges megítélésbeli különbségekre. A tesztet követően önfejlesztő lapot töltettünk ki, melynek az volt a lényege, hogy a szocialitás területeit érintve konkrét (időben behatárolt, paraméterekkel körbeírt) feladatokat, vállalásokat kellett megfogalmazniuk a fiataloknak. Ez tűnt a legnehezebb feladatnak. A 3 évvel ezelőtti önfejlesztő lapok 90%-a minden magyarázat és figyelemfelhívás ellenére sem tartalmazott általánosságoknál egyéb használható feladatmegjelölést. Akik akkor még „kicsik” voltak, a 2012. évi felmérésnél már tudtak értékelhetőbben tervezni, míg az idei szeptemberben – akár 19-20 évesen – bekerülő diákjaink szintén csak általános terveket tudtak megfogalmazni, mintha nem volna közülük önmagukhoz.

Azt látom, hogy mindenképpen hasznos szemléletváltást elérni a fiataloknál, rávezetni őket arra, hogy felelősséggel tartoznak a jövőjükért, amelyet a mindennapok apró célkitűzéseivel érhetnek el. Végtelenül egyszerűnek tűnik az a tény, hogy az általánosságban tervezés lényegileg semmis, mégis valósággal súlykolni kell, hogy az „egészségesebben fogok élni” üres szlogenje helyett az a gondolat szülessen meg, hogy „minden nap megszerek egy-két almát.”

Látható tehát, hogy a sokismeretes egyenlet megoldásához hasonló feladatnak tekinthetjük a nevelés kérdését, amelyre megannyi képlettel és megoldással kísérletezhetünk a nüansznai eredmény elérése érdekében. Az eredmény pedig az lenne, hogy egyre infantilizálódó társadalmunkban önmagukért és másokért is felelősségteljesebb felnőtteket neveljünk fel. A tesztkérdések persze még jócskán gazdagíthatóak, árnyalhatóak – tekintsük a jelenlegi állapotot kiindulópontnak, egy próbálkozásnak. Megkísérletem hasznossá tenni a sok-sok értékes gondolatot, hogy a kollégiumi évek az iskolai munka kiegészítéseként értékes, értelemmel és érzelmekkel egyaránt gazdag motiváló, fejlesztő háttérrel jelentsen, mint ahogyan egy családi miliőnek is hivatott lenne ezt tennie.

- „A szociális készségek azok a tulajdonságok, amelyek a kamaszt alkalmassá teszik a társas kapcsolatokra és a baráti társaságok csoportnormáinak és elvárásainak való megfelelésre.
- A szociális készségek az információ és a szociális feladatok kezelése során fellelhető tudatalatti hatások, amelyek a világról alkotott kép milyenségét, a szociális együttműködésre kitűzött célokat, a hangulatváltozásokat és az »én«-képet meghatározzák.
- Egy technológiailag fejlett, demokratikus társadalomban a megfelelő szinten levő szociális készségek hozzájárulnak a sikerességhez.” (Sütőné 2004)

„A nevelő feladata olyan szituációkat teremteni, amelyek következtében a növendék életre szóló tapasztalatokat szerezhet. A gyermek örömmel végzett tevékenysége egyben a tanulás motivációja is.” (Bánka 2008)

IRODALOM

- Bánka Péter 2008: Tessedik Sámuel nevelésfilozófiája a projektpedagógia és John Dewey pragmatizmusának tükrében. *Új Pedagógiai Szemle*, 8–9. 223–231.
- Lénárd Sándor – Szivák Judit 2001: Neveléssel kapcsolatos nézetek. In: Golnhofer Erzsébet – Nahalka István (szerk.): *A pedagógusok pedagógiája*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 36–64.
- Rapos Nóra – Lénárd Sándor 2006: *EURON – Mérés – értékelés a kistérségben továbbképzés anyaga*.
- Sütőné Koczka Ágota 2004: A szociális készségek fejlesztése kamaszkorban I. *Új Pedagógiai Szemle*, 4–5. 52–68.
- Tóth László 2004: *Pszichológiai vizsgálati módszerek a tanulók megismeréséhez*. Debrecen: Pedellus Tankönyvkiadó.
- Veczko József 2007: *Gyermekvédelem pszichológiai és pedagógiai nézőpontból*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.

MELLÉKLET

A neveltségi szint vizsgálata

kérdőív

A – GYENGE, B – KÖZEPES, C – JÓ, D – KIVÁLÓ

I. Szocializáció

1. A közösséget egy-két hónap után sikerült megszoknom, beilleszkedtem. A B C D
2. Szívesen együttműködök társaimmal, nevelőimmel. A B C D
3. Aktívan, hasznosan töltöm a kollégiumban időmet. A B C D
4. Az udvariasság, illem legalapvetőbb szabályainak meg tudok felelni.
(megfelelő köszönési formák, telefonálás, ebédlői szokások) A B C D
5. Barátságosan, nyitottan közeledek másokhoz, ill. fogadom a közeledést. A B C D
6. Igyekszem társaimhoz alkalmazkodni, elfogadni az enyémtől eltérő szokásaikat. A B C D
7. Kitartóan próbálkozom, ha nem sikerül valakivel azonnal szót érteni. A B C D
8. Ha valami bajt okoztam, lelkiismeretesen bevallom. A B C D

II. Közösségi aktivitás

1. A kollégium közösségében próbálok cselekvőként részt venni. A B C D
2. Szervezőként és/vagy szereplőként is szívesen veszek részt a programokban. A B C D
3. Érdekel, hogy milyennek ítélik a közeget, ahová tartozom. A B C D
4. A vállalt közösségi feladatokat tisztességgel teljesítem. A B C D
5. Ötleteket adok a kollégiumi programok újításához. A B C D

III. Értékek védelme

1. Saját használati tárgyaimat (ruhák, könyvek stb.) védem. A B C D
2. Közvetlen környezetemet megóvom (szoba tárgyai, diáktotthon). A B C D
3. Tágabb környezetemet védem (kollégiumon kívül, város). A B C D

- | | |
|---|---------|
| 4. Befolyásom mértéke társaimra a környezet védelmének érdekében. | A B C D |
| 5. A diákotthoni hagyományokat ismerem. | A B C D |
| 6. A diákotthoni hagyományokat tisztелем, ápolom. | A B C D |

IV. Fegyelmezettség

- | | |
|---|---------|
| 1. Jó érzésem van attól, ha rendezettség, szabályok segítik mindennapi életemet | A B C D |
| 2. Betartom az időhöz kötődő házirendi szabályokat. | A B C D |
| 3. Ha a kollégiumi magatartásomat én minősíteném. | A B C D |
| 4. Társaimra gyakorolt hatásom a rendtartás terén. | A B C D |

V. Karitativitás

- | | |
|--|---------|
| 1. Gyengébb képességű társaimat segítem (pl. tanulásban). | A B C D |
| 2. Nehezebb szociális helyzetű társaimat elfogadom, alkalmasint kisegítem. | A B C D |
| 3. Előfordul, hogy ismeretlen rászorulóknak is segítek, ha pl. bajban van. | A B C D |
| 4. Tágabb értelemben együtt érző vagyok (országhatáron belül és kívül). | A B C D |
| 5. Időseknek szívesen nyújtok segítséget, átadom a helyemet. | A B C D |

VI. Művelődés

- | | |
|---|---------|
| 1. Színházlátogatáson, kollégiumi szervezésben részt veszek évente több alkalommal. | A B C D |
| 2. Hangversenyre egyéb zenei rendezvényre alkalmanként eljutok. | A B C D |
| 3. Igénybe veszem a könyvtárat / elolvasok a kötelezőn kívül is néhány könyvet. | A B C D |
| 4. A kollégiumi kulturális programok közül találok több kedvemre valót. | A B C D |
| 5. Múzeumokat, kiállításokat látogatok. | A B C D |

VII. Esztétikai nevelés

- | | |
|---|---------|
| 1. Kollégiumi kreatív tevékenységekben részt veszek. | A B C D |
| 2. A kollégiumi szobámat dekorálom, otthonosabbá teszem. | A B C D |
| 3. Szobám, szűkebb körletem rendjére, tisztaságára odafigyelek. | A B C D |
| 4. Öltözködésem, megjelenésem, ápoltságom szintje. | A B C D |
| 5. A művészetek hatása esztétikai nevelésemre. | A B C D |

VIII. Egészséges életmód

- | | |
|---|---------|
| 1. Életmóddal kapcsolatos ismereteimet sokoldalúan fejleszttem. | A B C D |
| 2. Táplálkozásomat mennyire ítélem egészségesnek. | A B C D |
| 3. Kollégiumi étkeztetés elfoglalt helye táplálkozásomban. | A B C D |
| 4. Testmozgásom mértéke, tudatossága. | A B C D |
| 5. Öltözködésem, ruházatom megválasztása alkalomhoz, időjáráshoz stb. | A B C D |
| 6. Káros szerek használata (gyógyszerek, kávé, alkohol). | A B C D |